



تصدر عن



المطفة والعالم

أُو الرياضة

الله فتان ما الله المبين

09019 الأي سكوبي مو 1990ء الأي سكوبي مو

الدير العام - رئيس التحرير

GRIN

مدير التحرير جينا تادرس

المدير الفني **محمد سمير مشئوق**

فلدون بدير. محمد شنا

المسائدة الفنية نوشاد محمد - نواز محمد

مدير الثوزيع والاشتراكات

أحمد سيد سليمان

بصطفى الحراكي

عبد الجيد طاهر عثمان

الكاتب أيونليوس.ب: ٢١١١٤ أ.م.م.

ماتف: ۲/۱۲۷۷۹۹۱ ، ۵کس ، ۲/۱۲۷۷۹۹۱ دېي، هاتف ۱/۲۲۸۲۲۰۲ فاکس، ۱/۲۲۸۲۲۰۲ العين، هائف ۲/۲۵۱۹۹۹، فاكس، ۲/۲۵۱۹۹۹ البريد الألكتروني، sd@almaraa-alyaum.com

داخل الإمارات، شركة الإمارات للتوزيع - دبي ت. ٢٩١٦٥٠٠ / ٢٠ أبوظين تر ۲/۱۱۵۹۵۰۰ فاكس ۲/۱۲۲۲۲۲۱۱۲۰۰ - الملكة العربية السعودية، الشركة السعودية للتوزيع ث، ٢٦٥٢٠٩٠١. فاكس، ٢١٥٢٢١٩١ - الكويت، شركة الجموعة الكوينية التوزيع ت، ۲۵۱۲۸۱۰ فاکس، ۲۰۹۲۵۱۷۸۰۹ مالبحرین، مؤسسة الهلال للتوزيعات ١٩٢٠ فاكس ٩٧٣٢٩٠٥٠٠ لتحدة لخنعة وسائل الاعلامات، ٢٠١٨١٩ فاكس، ٢٠١٥١٢ -قطر، دار الشرق للطباعة والنشرث، ١٦١٢٨٢ فاكس ١٩٢١/١١١٨٠٠ - مصر، مؤسسة الأهرام ت، ١٩٩١/٩١ فاكس ٢٠٢٠٢٧٢١٠٩١ - الأردن، شَركة وكالَّةُ الشَوزِيعِ الأردلية تُ، ٠٠٩٦٢٦(٦١٨٩٤٩ - لبنان الناشرون لتوزيع الصحف ٥٠٩١١١٢٧٠٠٠ فاكس، ٩٦٦١٢٢٧٠٠٠ - العيراق، شركة الظلال للنشر والشوزيع/ بغدادث، ٢٥٢ (٢٥٢ فاكس، ٩٦٤١(٢٥٧٥٢٠ - سوريا، الوسمة العربية السورية لتوزيع لتونسية للسحافة ت. ٢٢٢٢٤٩١ فاكس، ٢١٢١٢٢٢٠٠١ الغرب، الشريضية للشوزيع ث، ٢٢٤٠٠١٢٢ فاكس، ٢٠٢٢٢٢٢٤٦٢٤٩ - السودان، دار الريبان كلنشر والثوريع ث، ٧٩٣٣٨٢ فاكس، ٢٤٩٢١٧٩٣٨٨ - اليمن، الدار العربية للنشر والتوزيع ت / فاكس ۲۲۱۲۹۳، جوال ۲۱۲۸۸۲۲۱ - لندن وفرنسا وأوروبا، كويك مارش ت. ۲۰۸۵٬۳۲۰۲۰ فاكس، ۲۰۸۸۲۴۲۲۰







































إعداد: زينة عبد الجليل

عند استماعك إليه لا بد أن يتمايل قلبك رقصاً على أغانيه الجميلة ويغزو المرح نفسك .. إنه محمد المازم من مواليد الإمارات العربية المتحدة -إمارة الشارقة، بدأ حياته الضنية كهاو وذلك خلال أيام الدراسة في المدرسة من خلال حصص الموسيقي والنشاط والمشاركة في مختلف الحفلات المدرسية، بعدها عمل على تكوين فرقه موسيقية

وعازفاً على آلة «الدرامز»، حيث كانت الضرقة تحيى الأفراح وأعياد الميلاد والمناسبات المختلفة الوطنية والاجتماعية.

بعد ذلك وبالتحديد في عام ١٩٨٦ أصبح يفكر جدياً في احتراف الغناء وأن يكون مطرباً مستقلاً، وبدلك تعرف على الأستاذ ،عيد الفرج، الذى دعمه وكان له الفضل في تعمليمه مع مجموعة من أصدقائه، وكان مطرب الفرقة أساسيات الموسيقي والعزف على آلة العود، و في

المثرب	الأغتياة	الترتيب	37
عيدالكريم عبدالقادر	بسيطة	N.	4
جواد العلي	حبيب العمر	*	80
راشد الماجد	الحل الصعب	۳	-
نبيل شعيل	نبيل ٥٠٠٠	É	ŏ
عياس إبراهيم	REAL STATE	à	∘⊃
رابح سقر	Tive gary	7	.1
مجموعة فتانين	إماراتي	v	4
شعبن	مظاهرة نسانية	- A	⊣ %
عبدالجيد عيدالله	الحب الجديد	5	10
عبدالله الرويشد	مايلا أحد مرتاح	1.	28



عام ۱۹۸۷ تـم تـرشيـحـه من قبل الأستاذ إبراهيم جمعة والشاعر عارف الخاجة لغناء النشيد العربى للمكفوفين على مسرح قصر الثقافة بالشارقة، وهكذا أصبح محمد المازم أول فـــنان يقف على خشبة هذا المسرح في أول ظهور منفرد له عن الضرقة التي كونها.

بعدها بدأ بتسجيل أغانيهالخاصةيه للإذاعة والتلفزيون، وفي سنة ١٩٨٩ طرح له أول

وبعدها بدأ بطرح ألبوم غنائي واحدكل سنة حتى الآن، وما يسعى له محمد هو أن يظل حريصا على إرضاء جميع الأذواق للصغار قبل الكبار.

في عام ١٩٩٤ تعاون المازم مع الشاعسر عارف الخاجة وقدم أول أغنية من نوعها في الوطن العربى، وكان موضوعها يدور حول المخدرات ولاقت رواجا واستحسانا لدى الجماهير، ويرى

المازم أن المضن ليس مجرد تسلية وطرب لكنه رسالـــة تـؤدي دوراً مهمأ على الصعيدين الوطني والاجتماعي.

برزت لديه مواهب تمثيلية واضحة في أغانيه وبالتحديد في كليب ،تكرم عينك، خصوصاً أنه قدم حركات استعراضية مدروسة وبطريقة عضوية أحبه الناس من خلالها.

شارك المازم في العديد من المهرجانات العربية الكبيرة، مثل بابل ي

ألبوم في الأسواق بعنوان: «يا حبيب الغير»، السعراق عام ١٩٩٨ ومسهرجان جرش في الأردن وقرطاج في تونس، بالإضافة إلى مشاركته في المناسبات الوطنية والاجتماعية.

محمد من مواليد برج الحوت الذي يتميز بالحب والعصبية في بعض الأحيان، تروج في سن صغيرة حيث لم يتجاوز عمره اله اعاماً بعد قصة حب جميلة، وعن تجربته في هذا الموضوع يقول المازم: «أعيش سعيداً مع زوجتي وأولادي،. ولقد مضى على زواجه ١٨ عاماً.

2		_
1-We Belong Together,	Mariah Carey	3
2-Don't Cha,	The Pussycat Dolls	0
3-Pon de Replay,	Rihanna	80
4-Let Me Hold You,	Bow Wow	1
5-You And Me,	Lifehouse	87
6-Shake It Off,	Mariah Carey	4
7-Behind These Hazel	Kelly Clarkson	-
Eyes,		OCI
8-Listen To Your Heart,	D.H.T.	7
9-Lose Control,	Missy Elliott	70
10-Pimpin' All Over	Ludacris	58
The World,		

المطرب	الأغنية	الترتيب	
أصالة	عادي	1	8
هاني شاكر	قربني ليك	Y	0
شيرين	لازم أعيش	Ť	
حكيم	كلة يرقص	ŧ	9
أتقام	بحبك وحشتني	0	1,
عصام کاریکا	ربنا يهده	3	ره
إيهاب توفيق	حبك علمني	٧	4
إيلين خلف	صدقة	Α	70
باسكال مشعلاتي	أكبر كذبة	4	70
محمد منير	امیان	11	70



يزيد عمر البوغا على ٥٠٠٠ سنة وتمارس من خلال مجموعة من التمارين العقلية والأوضاع الجسمية بحيث تتناغم مع التخيل العقلي وطريقة التنفس، وتعتبر اليوغا من أفضل وسائل الهدوء النفسي والتخلص من التوتر. اليوغا من الرياضات التي تلائم كل الأعمار.

علم اليوغا منبثق من المعرفة الهندية القديمة (الفيدا)، أما كلمة يوغا فهي كلمة مأخوذة من اللغة السنسكريتية وهي لغة أسيا القديمة وتعني الاتحاد بين الجسم والعقل لتجعلهما وحدة واحدة للاتصال بالآله.

وقفة الشجرة وإيكابادا شيرساسانا، (Eka pade Shirsasana) أو القدم المنفردة وضع من الأوضاع المروفة جداً في اليوغا ويستلزم

الوقوف على سطح مستو والتركيز بقوة على توازن الجسم مع رفع القدم اليمنى من على الأرض ويصحبها أيضاً رفع لليد اليمنى ثم يقوم الشخص بتثبيت كعب القدم اليمنى على الفخذ بحيث يكون اتجاه أصابع القدم إلى الأسفل. بعد التركيز على هذه الوضعية قليلاً وعندما يصبح مستعداً يمد ذراعيه برفق إلى الجانبين ثم يرفعهما فوق رأسه أو يضمهما أمام صدره وكانه في حالة دعاء مع التنفس بطريقة منظمة، والبقاء في هذا الوضع حوالي ٣٥ دقيقة ثم يعكس ويكرر التمرين مع القدم الأخرى.

تعتبر علماً أكثر من كونها رياضة.

اليوغا نظام مكون من سلسلة من الأوضاع الجسدية تتم على نحو متتابع مع اتباع

طريقة تنفس معينة وثابتة تتطلب مزيجاً من القوة والليونة.

هذا التمرين يزيد من التركيز ويقوي عضلات القدمين والبطن.

لمارسة هذا التمرين عليك اتباع الخطوات المذكورة بالترتيب على ألا يستغرق أول تمرين ٥ دقائق وتزيد الدة بعد ذلك بالتدريج.

وضع الكعب

هذا التمرين يحتاج من الشخص أن يبدأ بوضع قدمية وكفيه على الأرض ومن ثم يقوم بالضغط بكلتا يدية على الأرض ومن ثم رفع الجزء الأسفل من الجسم أعلى من مستوى اليدين وبعد ذلك يباعد قلي الأبين المقدمين ويترك الرأس يتدلى بين الذراعين دون أن يتحكم فيه، بعد ذلك يقوم الشخص بأخذ نفس عميق ويعود إلى وضعية البداية.. يزيد هذا التمرين من قوة الركبة والذراع والظهر.

وضع القرفصاء

هذا الوضع أيضاً من أكثر الأوضاع شيوعاً، فنجد الشخص يجلس القرفصاء مع المحافظة على استقامة العمود الفقري بقوة وفرد الدراعين على أن يلامس الكف منطقة الركبة، يطبق السبابة والوسطى مع بعض ويحافظ على العينين مغلقتين تماماً للحفاظ على الحالة العامة من التركيز.

يزيد هذا التمرين من قوة التركيز ويقوي عضلات الظهر.

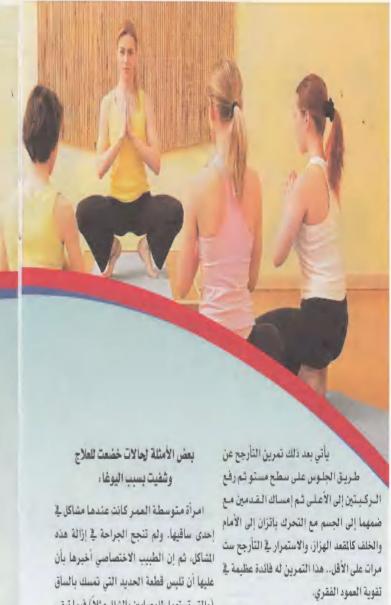
تمارين اليوغا بصفة عامة تساعد وتهتم بالسيطرة على الجسد والأعصاب والسلوك والتصرفات، والسيطرة على الجسد تجعل الشخص قادراً على التحكم في كل أجزاء الجسم المادية والمعنوية. وهي تصلح لكل الأعمار وتكمن فيها فلسفة التفاؤل والشجاعة والثقة بالنفس والحماس للحياة وهي أشياء إذا أحسنا التدرب عليها طال عمرنا أكثر واستمتعنا بحياتنا أكثر.

أيضاً من الجدير بالذكر أن بعض أنواع اليوغا تركز على دور التنفس في الصحة الجسمية، لأن علماء النفس يقولون إن التنفس ليس مجرد توصيل الأكسجين إلى الدم ولكنة أيضاً يؤثر على استخدام العضلات، ومن الجدير بالذكر أن تمرينات اليوغا اهتمت كثيراً بالصحة الجسدية مثل: الهاثا يوغا التي نهتم بالقلب وراحته وتعمل على تقوية عضلات الصدر والبطن والوسط والحوض وباقي أعضاء الجسم.

أما تمرين الوقوف على الرأس فهو من الوسائل الفعالة تغذاء المخ بكمية وافرة من الدماء لتنشيط خلايا المخ.





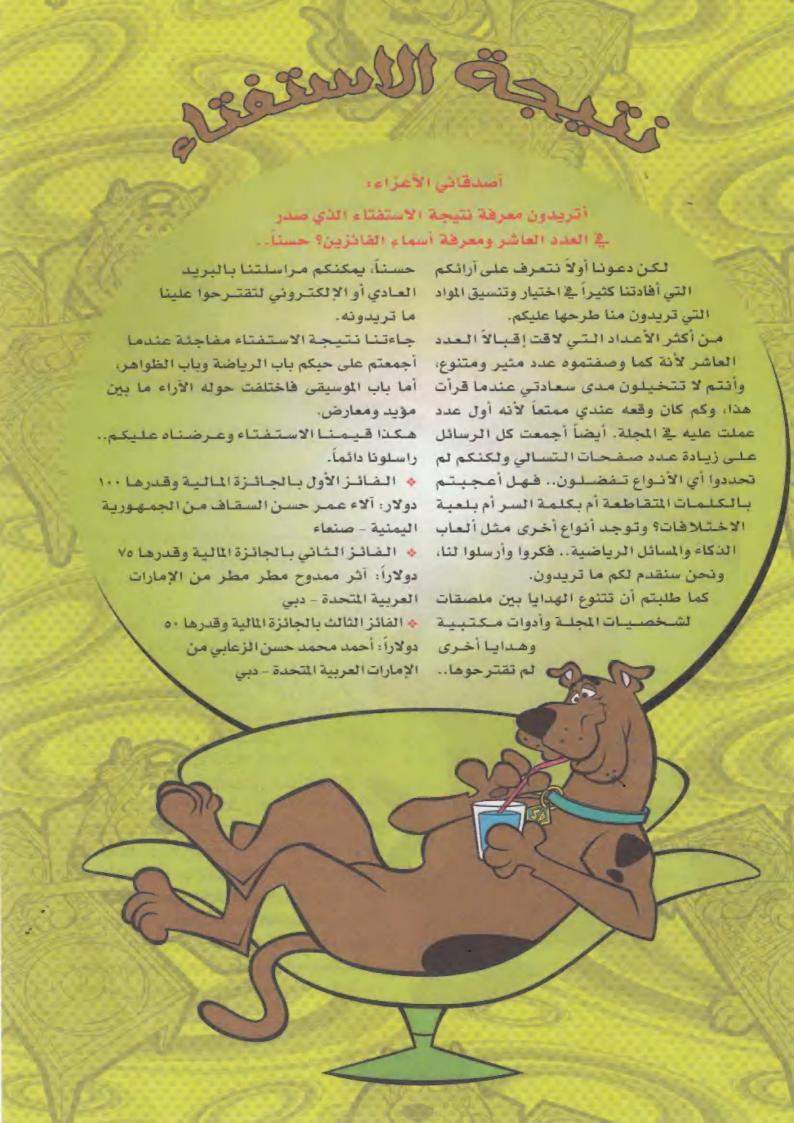


تمرين زهرة اللوتس يعتبر من التمرينات الموجهة للجزء السفلي من الجسم وهو يساعد على تليين الركبة والفخذ والوسط، يتطلب هذا التمرين الجلوس على الأرض معتدلاً ثم مد الساقين إلى الأمام وبعد ذلك تُمسك بالقدم اليمنى مع ثني الركبة ووضعها فوق الفخذ الأيسر على أن يكون باطن القدم للأعلى قليلاً مع ملامسته جدار البطن.

التمرين التالي يفيد عضلات الساقين خلف الركبة ويقوي عضلات البطن والأعصاب في منطقة الحوض والظهر ويتطلب هذا التمرين الجلوس على الأرض مع مد السقون وامساك مشط القدم بالأصابع مع الاستمرار في الانحناء إلى الأمام مع خفض الرأس عن مستوى الجسم حتى تلمس الركبة. يكفي لهذا التمرين ثلاث دقائق فقط كبداية على أن تزيدها قدر استطاعتك فيما بعد.

امراه متوسطه العمر كابت عندها مشاكل يا الحدى ساقيها. ولم تنجع الجراحة في إزالة هذه المشاكل، ثم إن الطبيب الاختصاصي أخبرها بأن عليها أن تلبس قطعة الحديد التي تمسك بالساق من عمرها. أبت بشدة وفكرت في أن تشترك في مجموعة محلية لليوغا، وكانت تحضر مرة واحدة أسبوعياً وهناك علموها كيفية التنفس الصحيح وكيفية معالجة المشكلة بتطوير طاقتها من خلال التنفس. وبدأت بالمارسة اليومية، وكانت تتصور في ذهنها كيف أن ساقها تتجه نحو الشفاء أثناء ما كانت تتنفس بهدوء وتناغم. وبعد مدة وجدت أنها لم تعد بحاجة إلى القطعة الحديدية. وبعد مدة أخرى عادت إلى حالتها الطبيب الختصاصي فلم يكلف نفسه عناء البحث في الخوضوع عندما ذهبت إليه وهي تمشي بثبان على المحظوظين)!!.























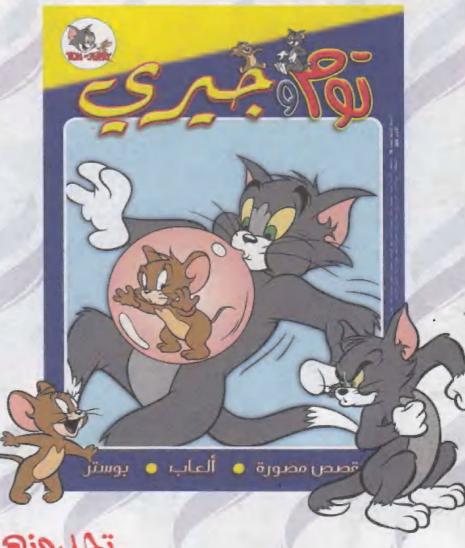




العربيت

الصحافة والإعلام ALARABIA

Press & Media



تجدونها

في الأسواق

™ and © Turner Entertainment Co. (s05)











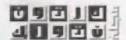






اجازة مع







سکوبي دو

تلالمال الكالمال الك





تجدونها في الأسواق







- القيصر الروسي بيتر الأكبر كان يضرض
 الضرائب على من يطلقون لحاهم، وكانت قيمة
 الضريبة تتناسب طردياً مع طول وحجم اللحية.
- الذهب عيار ٢٤ قيراطاً ليس ذهباً خالصاً بنسبة مائة يُّالمَائة، بل يحتوي على نسبة ضئيلة من النحاس، وذلك لأن الذهب الخالص مائة عِالمَائة يكون لينا كالصلصال، لدرجة أنه يصبح من المكن تشكيله باليدين.
- يقوم أفراد إحدى القبائل الماليزية بغسل أجسام أطفائهم الرضع بالبيرة (الجعة)، لاعتقادهم أن ذلك يحميهم من الإصابة بالأمراض.
- النعامة لا تدفن رأسها في الرمال عرباً من الخطر بل بحثاً عن الماء.
- الملكة فيكتوريا كانت أول ملكة إنجليزية، (١٨٣٧)،
 عاشت في قصر باكنغهام اللندني.
- كشفت بحوث مخبرية أن دخان السجائر يحتوي
 على أكثر من ٢٠٠ مادة كيماوية سامة، من بينها ٤٣ مادة على الأقل تسبب السرطان.
- * قبل بضع سنوات، ضربت صاعقة رعدية ملعباً لكرة القدم في جمهورية الكنغو الديمقراطية خلال إحدى المباريات، الغريب أن تلك الصاعقة قتلت جميع لاعبي أحد الفريقين، في حين لم يصب أي من لاعبي الفريق المنافس بسوء.
- يتعامل التايلانديون مع الفيل الأبيض على أنه
 حيوان مقدس.
- وضعیة عینی الحمار في رأسه تسمح له برؤیة
 حوافره الأربعة، بشكل دائم وفي آن واحد.





DCSD214

الوسيطة

ترجمة؛ ندى محمد عطفة

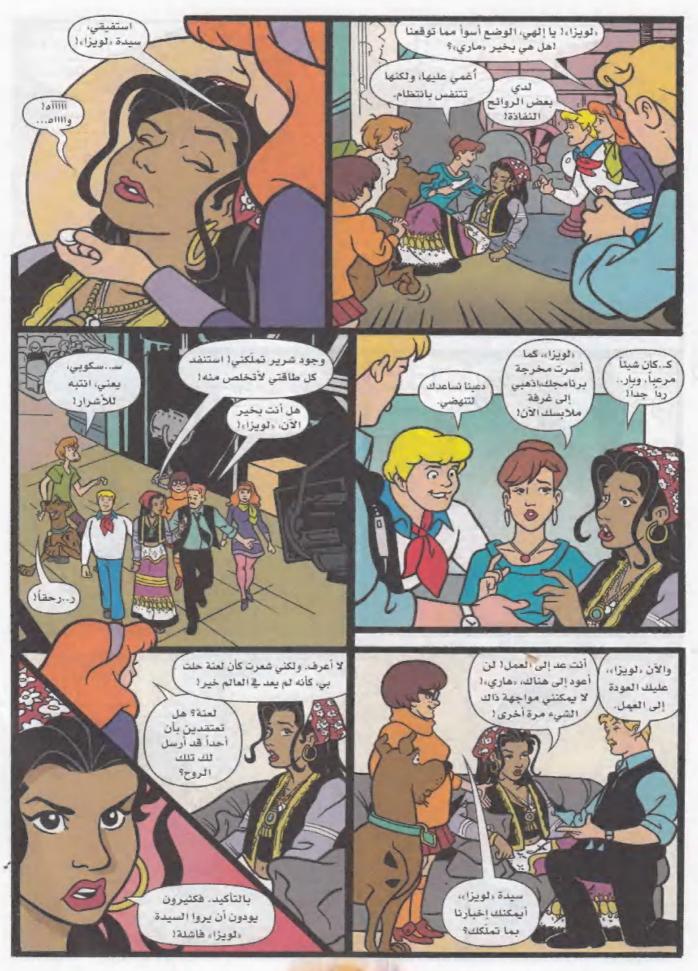










































طواهر حيرتنا التنبو في الأحلام

الحاسة السادسة ظاهرة غير ملموسة، تشمل مجالات غير محدودة بدءاً بالأمور الصغيرة التي قد تحصل مع الشخص بشكل يومي أو استثنائي، ومن ثم قراءة الأفكار ومعرفة الحوادث الخارقة مثل التنبؤ بموت أحد الأشخاص، أو سقوط طائرة، وتصل في بعض الأحيان مع بعض الأشخاص إلى القدرة على توقع المستقبل القريب واستحضار الماضي، ومع بعض المتصوفين تصل إلى درجة تحريك الأشياء عن بعد.

عرف الدكتور روجيه شكيب الخوري في كتابه «البارسيكولوجي في خدمة العلم»، الحاسة السادسة بأنها نوع من القوى الفيزيائية تنقل إلينا العرفة ولكن لم يعرف أحد حتى الآن ماهية هذه القوة.

وقد أثير جدل كثير حول مفهوم الحاسة السادسة ووجودها رغم أنها تتحدى القوانين العلمية، ومنذ عام المعه دراين، بتجارب علمية حول هذه الحاسة وتوصل إلى أنها موجودة بالفعل، ويبقى أن يعترف بها العلماء ويصلوا إلى أسباب ظهورها عند أفراد معينين دون آخرين وكيفية تنميتها، ومعرفة هل هي من المهارات المكتسبة أم أنها من الصفات التي يولد بها شخص دون آخر.

فيما يلي سنعرض عليكم إحدى هذه الظواهر الخارقة للحاسة السادسة وهي التنبؤ في الأحلام.

يحلم الناس جميعاً ما بين أربع أو خمس مرات في كل ليلة ولكننا ننسى أحلامنا ولا نذكر منها سوى التي أثرت فينا أو التي أيقظتنا، إن العلاقة بين الأحلام التنبئية والحاسة السادسة علاقة وثيقة حيث أنها في رأي علماء النفس تشكّل إنذارات بوقوع أحداث مستقبلية، ففي الحلم لا وجود محدداً للوقت والمسافات، وبذلك إما أن تكون أحلامنا مناجم ذهبية أو ألغاماً تنتظر أن تتحسسها أقدامنا لتنفجر فينا،

منا من لديه حواس مرهضة تستقبل هذه الأحلام وتتعامل معها بعناية، ومنا من ينساها تماماً وكأنها لم تحدث له إطلاقاً،



وهذا تبعاً لأحاسيس الشخص المستقبل للأحلام، واستعداده وشفافيته تجاه هذه الرسائل.

كذلك يؤكد العالم النفسي سيجموند فرويد أن هناك أحلاماً تنبئية وأنه عن طريق التحليل النفسي يمكننا النفوذ إلى أعماق اللاشعور ودراسة الأحلام.

يرى فرويد أيضاً أن ما يراه النائم في منامه ليس إلا استمراراً للواقع وتجسيداً له، مستبدلاً الشعور في اليقظة باللاشعور في المنام، إلا أن هذا لا يفسر قدرة بعض الأشخاص على التنبؤ بالأحداث قبل وقوعها عن طريق رؤيتها في المنام.

تنقسم الأحلام إلى قسمين.. أحلام رمزية وأحلام تنبئية، وهذا النوع الثاني ظاهرة ذهنية غامضة لم تجد تفسيراً حتى الآن.

من أمثلة الأحلام التنبئية، حلم أبراهام لينكولن الرئيس السادس عشر للولايات المتحدة الأمريكية، والذي رأى أحداثاً في منامه وجدها تقع في حياته اليومية، وللدهشة كانت مقاربة تماماً لما رأى، فقد قيل إنه حلم بحادثة اغتياله قبلها ببضعة أيام فقط وأخبر أحد المقربين منه، وبالطبع لم يصدقه

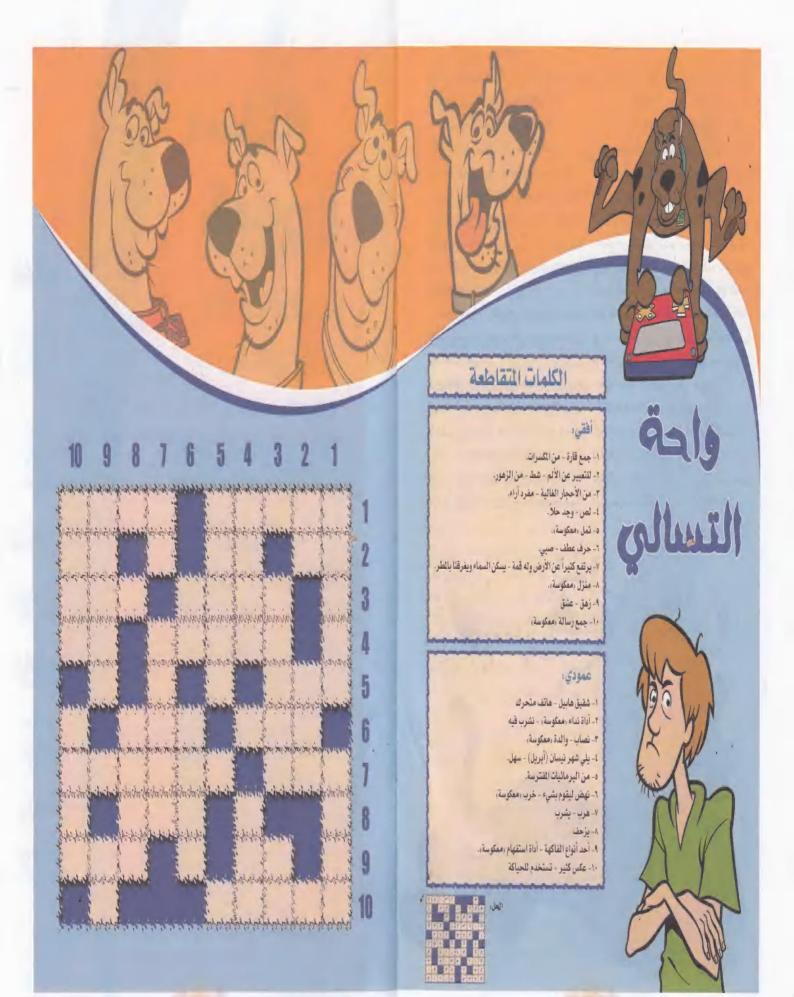
أحد حتى حدث ذلك بالفعل ونشره أحد المقربين منه في ذلك الوقت.

ومن الحوادث الأخرى التي رأى فيها الشخص الذي يحلم مصيره، أن استيقظت سيدة من نومها وهي تصرخ، وبعد قليل هدأت وقصت على زوجها الحلم الذي كانت قد رأت فيه ابنتها تلقي نفسها تحث عجلات قطار، وفي محاولة منها لإنقاذها ماتت معها.

هكذا روت السيدة الحلم لزوجها الذي هدأ من روعها، ولكن تشاء الأقدار أن تذهب هذه الأسرة إلى محطة القطار لتوديع أحد الأقارب والذي كان مغادراً، وهم هناك رأت الطفلة الصغيرة قنينة ماء، وقد وقعت من يد أحد الحمالين، فجرت لتحضرها فزلقت قدمها ووقعت، وعندما جرت والدتها لتنقذها داهمهما القطار وماتت الاثنتان في اللحظة نفسها.

هكذا عرضنا ظاهرة أخرى خارقة لم نعرف إلى الأن كيف ننميها، أو كيف نفهمها، أو حتى نعلل أسبابها، ولا يزال هناك الكثير ليقال عن هذه الظاهرة وعن غيرها... لنسترح قليلاً ونكمل تحقيقاتنا مع ظاهرة أخرى نعرضها عليكم في المرة المقبلة إن شاء الله.











للاشتراك، حل المسابقة ولا تنس كتابة البيانات المطلوبة بخط واضح، قص السوال والكوبون وضعهما داخل مظروف مكتوباً عليه اسمك وعنوانك ورقم صندوق البريد إلى العنوان التالي، مشروف مكتوبي دو - العدد الرابع عشر- ص- ب، ٢١٤١٤ أبو ظبي- الإمارات العربية المتحدة يجرى السحب على القسائم المشاركة، وسيكون هناك ثلاثة فائزين يحصل كل منهم على أسطوانة لعبة من بلاي ستيشين ١٢ فيرى السحب على القسائم المشاركة.

ا- عالية تور الدين من الإمارات العربية المتحدة - أبو ظبي / ٢- فاطمة خميس راشد بن عيسى من الإمارات
 العربية المتحدة - دبي / ٣- عبد الله نزار يونس من الإمارات العربية المتحدة
 مبروك للأصدقاء الثلاثة، وحظاً أوفر لبقية الأصدقاء

مسابقة العدد الرابع عشر

أجب عن الأسئلة التالية (
١- ما هي عاصمة كل من هرنسا، جمهورية مصر العربية والولايات المتحدة الأمريكية؟
الإجابات
1 Kmp1
العمر:البريد الإلكتروني (إن وجد):
العنوان البريدي:
لا تنسوا إرسال إجاباتكم قبل يوم ٢٠٠٥/١١/٣١









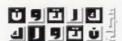














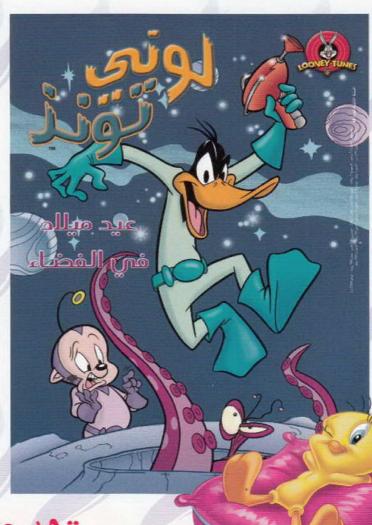
سکوبي دو

العربيت

للصحافة والإعلام

ALARABIA

Press & Media



تجدونها

في الأسواق



















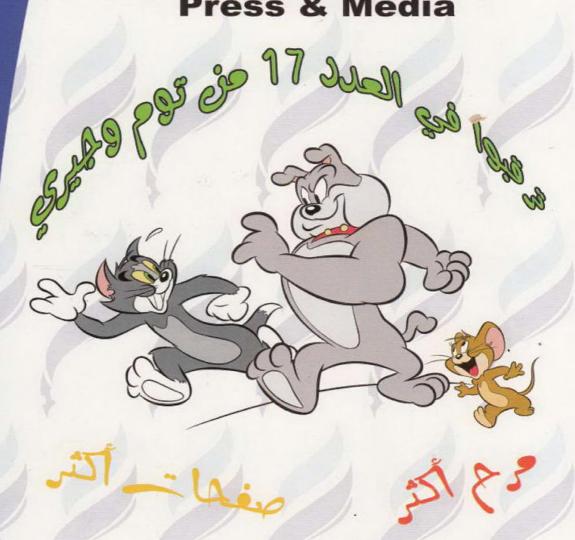




للصحافة والإعلام

ALARABIA

Press & Media



™ and © Turner Entertainment Co. (s05)





SCAN BY: M.RAAFAT & RABAB